

Les produits laitiers

Origine	Produits courants – à remplacer
Vache	Lait entier, lait demi-écrémé, lait écrémé, préparations à boire contenant du lait Beurre, crème, chantilly Yaourt, crèmes dessert, préparations dessert Fromages variés Toutes les préparations contenant du beurre/lait : viennoiseries, pâtisseries, plats tout-prêts, préparations sucrées (exemple : pâte à tartiner)
Chèvre	Lait entier, lait demi-écrémé, lait écrémé, préparations à boire contenant du lait Yaourt, crèmes desserts, préparations desserts
Brebis	Fromages variés.

La liste des produits associés n'est pas exhaustive, il convient de vérifier la liste des ingrédients de tout produit transformé consommé.



Lait de soja et dérivés :

Il est recommandé d'avoir une consommation de soja exceptionnelle.
Pour un bon équilibre alimentaire, varier les saveurs !

Le lait



• Achat de boissons végétales en brique

Où : en grande surface et en boutique bio.

Privilégier toujours les marques bio et les boissons sans sucre ajouté.

Il faut tester plusieurs boissons pour trouver sa préférence et sélectionner ses favoris.

Boissons végétales	Exemples
Céréales	Boisson de riz, épeautre, avoine, millet
Oléagineux	Boisson d'amande, noisette, cajou, cacahuète
Autre	Boisson de noix de coco, chanvre, soja
Mélanges	Exemple : riz/coco, coco/noisette, noisette/chocolat... Préparations végétales chocolatées et vanillées.

Il existe également des poudres instantanées à diluer dans de l'eau pour éviter les emballages ou pour une utilisation peu fréquente.

• Réalisation d'une boisson végétale (exemple amande)

Une dizaine d'amandes (achetées sans la pellicule, ou les dépelliculer) - 1 litre d'eau - 1 sac à lait végétal pour filtrer ou un torchon propre.

- Faites tremper les amandes dans de l'eau tout une nuit (8 à 12h).
- Égouttez-les, puis rincez-les et placez-les dans le bol d'un blender.
- Ajoutez 1 litre d'eau, et mixez à haute vitesse pendant 2 minutes.
- Filtrez le liquide à travers un sac à lait végétal ou un torchon propre.
- Pressez bien avec vos mains pour extraire un maximum de lait d'amandes.
- Réservez-le au frais, il se conserve 4 à 5 jours. S'il se sépare en 2 phases, remuez-le bien et c'est reparti :)
- Utilisez la pulpe comme de la poudre d'amande pour faire un gâteau.

• Remplacer par des tisanes



Le fromage



- **Achat de faux-mage**

Ce sont des alternatives aux fromages mais à éviter car très industriels avec de nombreux additifs.

- **Recette de faux-mage**

100 g de noix de cajou
1 petit citron
2 g d'agar agar
1 pincée de sel fin
5 cuillères à soupe d'eau
3 cuillères à soupe de fines herbes au choix
1 pointe d'ail ou échalote

- Faire tremper les noix de cajou une nuit. Les rincer au matin.
- Mettre les noix de cajou dans un mixer et arroser d'un jus de citron.
- Mixer finement le tout en salant légèrement.
- Faire bouillir 5 cuillères à soupe d'eau et verser un sachet de 2 g d'agar agar et faire bouillir.
- Verser immédiatement la gelée obtenue dans la purée de noix de cajou.
- Ajouter une pointe d'ail (en poudre ou frais) ou échalote.
- Sortir la mixture du robot et y mélanger les fines herbes au choix : ciboulette, coriandre fraîche et persil.
- Disposer un film alimentaire dans un petit bol.
- Y verser l'appareil à faux-mage et recouvrir du film dépassant. Laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
- On peut servir ce faux-mage avec du pain ou des crackers...

La crème



- **Achat de briques de crèmes végétales**

Où : en grande surface et en boutique bio. Privilégiez les marques bio.

Crèmes végétales	Exemples
Céréales	Crème d'avoine, d'épeautre
Oléagineux	Crème d'amande, de cajou
Graine	Crème de chanvre
Autre	Crème de coco, de soja

- **Réalisation d'une crème végétale (exemple cajou)**

- Faire tremper 1 tasse de noix de cajou pendant 30 à 60 minutes.
 - Vider l'eau, puis liquéfier le tout au blender avec 1 ½ tasse d'eau fraîche.
- Cette préparation peut ensuite servir à la fois dans une soupe crémeuse, dans des pâtes, riz, gratin... Cette « crème » va épaisser en réchauffant.



Le beurre



• Achat de produits alternatifs

Pour...	Exemples
Tartiner	Beurre d'oléagineux type noisette, amande, cajou, cacahuète, pistache, mélange de graines et oléagineux...
Cuire	Huile d'olive <180°C, huile de coco au-delà ou ghee*.
Les pâtisseries	Pour 100g de beurre : - 150g de courgettes, - ou 85g d'huile d'olive (<180°C), - ou 85g d'huile de coco (>180°C), - ou 100g de purée d'oléagineux.

*Ghee : Si allergie/intolérance mais que vous n'avez pas nécessairement d'objection morale envers les produits laitiers, il existe le ghee. Il ne contient ni lactose, ni caséine.

Il désigne un beurre clarifié, très utilisé dans la cuisine indienne, égyptienne, éthiopienne et érythréenne.

Où : Achat en boutique bio. Pas en plaquette comme le beurre classique mais dans un bocal.

• Réalisation de ghee

100 g de beurre

- Placer le beurre dans la casserole
 - Faire chauffer à feu très doux, de préférence au bain-marie.
- Ne pas remuer, la caséine (protéine du lait) forme une mousse en surface.
Sous cette caséine on aperçoit le corps gras : les lipides.
En dessous des lipides : le petit lait (lactose).
- Une fois que c'est totalement fondu, retirer du feu.
 - Enlever délicatement la mousse en surface (constituée d'impuretés). Prenez garde à ne pas les mélanger avec le beurre clarifié.
 - Récupérer le corps gras (le ghee proprement dit) en le versant dans un autre récipient.
 - Éliminer le petit lait, dépôt blanchâtre qui se forme au fond de la casserole.
 - Le liquide (les lipides) ainsi obtenu se figera progressivement. Il pourra se conserver à température ambiante durant des mois. Autre avantage, le beurre ainsi clarifié supporte beaucoup mieux les hautes températures.

Conseils :

Il est plus aisés de faire du ghee avec deux plaques de beurre au minimum, la cuisson en sera plus facile à contrôler.

Idem, il vaut mieux prendre un récipient de cuisson à fond épais et à parois hautes.

Gaz au strict minimum du début jusqu'à la fin. N'écumez qu'une ou deux fois au maximum.
Quand le ghee devient vraiment transparent et qu'on aperçoit un dépôt crémeux au fond, c'est prêt.



Les yaourts



- **Achat de yaourts végétaux**

Où : en grande surface et en boutique bio. Privilégier toujours les marques bio.

Yaourts végétaux	Exemples
Céréales	Yaourts d'avoine, de riz.
Autres	Yaourts de soja, de noix de coco, de chanvre
Préparations desserts	Yaourts végétaux aromatisés, préparations végétales (chocolat, vanille...), sachets « bio flan » (saveurs praliné, noix de coco, caramel, vanille...) à préparer avec une boisson végétale.

- **Recette yaourt de coco**

Temps de préparation : 10 minutes + 10 à 12 heures de fermentation
800 ml de lait de coco minimum 60 % (2 conserves)

4 gélules (1gr) de poudre de probiotiques OU 1 yaourt d'une tournée précédente

3 gr d'agar agar

2 cuillères à café rase de maïzena ou féculle de tapioca

- Prélever un peu de lait de coco et diluer la féculle.
 - Faire chauffer une seule conserve de lait de coco avec la féculle diluée et l'agar agar dans une casserole.
 - Bien mélanger pour éviter la formation de grumeaux.
 - Porter le mélange à ébullition puis baisser le feu et laisser 30 secondes (pas plus autrement le lait réduit). En cas de grumeaux, mixer à l'aide d'un mixeur plongeur.
 - Ajouter le reste de lait de coco et laisser le lait tiédir (environ 40°). Lorsqu'on trempe le doigt ce n'est ni chaud ni froid.
 - Ajouter le ferment. Bien mélanger.
 - Verser dans des bocaux/pots parfaitement propres et secs puis refermer-les.
 - Laisser fermenter à température ambiante 24h
- OU à côté d'un radiateur 10 heures
- OU dans le four fermé à 40° pendant 3 heures puis éteindre et laisser 10 à 12 heures dans le four toujours fermé ou dans la yaourtière 12h environ.
- Plus on laisse le yaourt fermenté, plus il devient acidulé.
- Placer au réfrigérateur minimum 4 h.
- Le yaourt est prêt... Bon appétit !

Version sans épaississant :

La veille, mettre les conserves de lait de coco au réfrigérateur.

Le jour même, prélever la partie solide du lait de coco, réservez le liquide pour une autre préparation (comme lait végétal dans un gâteau par exemple).

Procédez selon la recette, en utilisant que la crème de coco et en ajoutant seulement les ferment sans aucun épaississant.



Test d'éviction temporaire des produits laitiers

Pendant 1 mois :

Retirer toute source de produit laitier de l'alimentation.

Noter tout au long du processus dans un journal les ressentis suite à cette éviction :



« Je me sens plus léger, moins gonflé, j'ai plus d'énergie, je ne suis plus constipé ou diarrhéique, je respire plus facilement, je n'ai plus de glaires le matin, ma peau est plus belle, mon eczéma s'est estompé, mes règles ont été moins douloureuses, je me sens plus concentré, je n'ai plus de coup de barre après les repas, je dors mieux, j'ai moins de douleurs, je n'ai plus mal à la tête... »

- Si vous ressentez des bénéfices à cet arrêt et une amélioration de vos maux : une intolérance est très probable.
- Nous pouvons cependant préciser l'intolérance.

Au bout d'1 mois :

Consommer une **petite portion** de produit contenant du lait de brebis uniquement : fromage, yaourt, lait...

Et **pendant 3 jours**, ne plus consommer de produits laitiers mais noter son ressenti suite à cette prise : retour de la constipation ou de la diarrhée, toux, maux de tête, fatigue, ballonnements...

- Si ressenti négatif : éviter de consommer des produits contenant du lait de brebis à l'avenir car probabilité très importante d'une intolérance.
- Si ressenti positif/neutre : probabilité limitée d'une intolérance.

Si probabilité limitée d'une intolérance au laitage de brebis :

Poursuivre avec une prise d'une **petite portion** produit contenant du lait de chèvre : fromage, yaourt, lait...

A nouveau, **pendant 3 jours**, ne plus consommer de produits laitiers mais noter son ressenti suite à cette prise.

- Si ressenti négatif : éviter de consommer des produits contenant du lait de chèvre à l'avenir car probabilité très importante d'une intolérance.
- Si ressenti positif/neutre : probabilité limitée d'une intolérance.

Si probabilité limitée d'une intolérance au laitage de chèvre :

Poursuivre avec une prise d'une **petite portion** produit contenant du lait de vache : fromage, yaourt, lait, crème...

- Si ressenti négatif : éviter de consommer des produits contenant du lait de vache à l'avenir car probabilité très importante d'une intolérance.
- Si ressenti positif/neutre : probabilité limitée d'une intolérance.

Respecter l'ordre de réintégration brebis, chèvre puis vache. Le lait de brebis étant le mieux toléré suivi de celui de brebis et de vache, il est possible d'être tolérant au premier voire au deux premiers tout en étant intolérant à celui de vache.



Attention : dans le cas des intolérances, c'est la quantité qui fait le poison.

Consommer une petite portion et ne pas ressentir de désagrément n'est pas signe d'une non-intolérance absolue, mais d'une intolérance relative à la quantité consommée après éviction totale. Il est donc possible que vous supportiez un bout de fromage lors d'un repas, mais pas une tartiflette. Certaines personnes seront intolérantes dès la plus petite dose.

D'une manière générale, les produits laitiers restent acidifiants et non physiologiques à l'être humain : que l'on soit intolérant ou non, il conviendra de limiter leur consommation.

Le test d'éviction ne reste pas aussi fiable qu'un test d'intolérance réalisé en laboratoire.
→ Il conviendrait dans un second temps de faire des analyses plus poussées si la situation le demandait.

